

# 12月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
11時～		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	7	8	9	10	11	12	13
11時～		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	14	15	16	17	18	19	20
11時～		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	21	22	23	24	25	26	27
11時～		①にこにこ運動教室				おやすみ	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	28	29	30	31			
11時～		おやすみ	<b>2025年も残り少し！</b> こたつや暖房の前でじっとせずに 身体を動かして、寒さを乗り切りましょう。				
14時～							



【お問い合わせ】

サンキュードラッグ平野店

TEL:093-663-2039

## ①にこにこ運動教室

毎週**月曜日**  
11時～12時

いすに座って、  
体をほぐしたり、鍛えたり、  
脳を活性化する運動を行います★



## ②リフレッシュピラティス&ヨガ

毎週**月曜日**  
14時～15時

ゆっくりとした呼吸で、  
ヨガのポーズで体をほぐしたり、  
ピラティスのエクササイズで筋力の維持★  
ヨガ・ピラティスのいいとこどりの  
優しい教室です★

